

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10
/Никонова Т.В./
Московского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ

27 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|----------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7 | 62 | 0 |
| | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,5 | 2,7 | 3 | 41 | 2,2 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 21 | 2,9 | 149 | 0,2 |
| | TK№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | 0,6 |
| Итого | | | 410 | 23,9 | 31 | 28,5 | 359 | 3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | TK № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 71 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,4 | 0,1 | 3,9 | 41 | 1,5 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5 | 4,5 | 4 | 165 | 4,4 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,4 | 16,4 | 11,4 | 238 | 0,1 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 122 | 6,6 |
| | TK№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | | 7 | 102 | 0 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 715 | 23,7 | 27,6 | 65,4 | 785 | 12,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,2 | 2 | 9,8 | 88 | 5,9 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | TK№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 5 | 43,2 | 223 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,1 | | 8,2 | 34 | 0,2 |
| | TK№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| Итого | | | 560 | 15,5 | 14,2 | 76,6 | 514 | 6,4 |
| Всего | | | | 63,7 | 73,3 | 186 | 1729 | 25 |